الطبخ العربي

تعليمات

الفهرس

إرشادات عامة

معجم المفردات

دليلك إلى الطبخ العربي في...

السلطات

المقبلات

المعجنات

الحساء

الأرز

البقولات والحبوب

الخضار

الدجاج

اللحم

السمك

المخللات

الشراب

انهاء

اختر ما تريده للمتابعة

استعمال هذا الكتاب

Adobe Acrobat Reader

حول هذا البرنامج

انهاء

الطبخ العربي الإصدار الأول

معلومات تقنية للكمبيوترات IBM المتعددة الوسائط وللماكنتوش

متطلبات النظام:

IBM أو متوافق معه :

كمبيوتر متعدد الوسائط أو ما يعادله مع:

* معالج 80386 سرعة 33 ميغاهرتز أو أفضل
* 4 ميغابايت من الذاكرة كحد أدنى
* النظام DOS 6.0 أو ما يليه
* النظام Windows 3.1 أو ما يليه
* حرك أقراص قرائية CD-ROM (2x أو أسرع)
* شاشة SVGA/بدقة 480x640 و256 لونا كحد أدنى
* بطاقة صوتية
* ماوس

ماكنتوش أو متوافق معه:

النظام System 7 مع معالج سرعته تفوق 30 ميغاهرتز وقدرات صوتية ومحرك أقراص قرائية

أنقر هنا للمتابعة

إرشادات عامة عن التثبيت:

1. ضع قرص الطبخ العربي في محرك الأقراص القرائية.

2. اختر محرك الأقراص القرائية باستعمال إدارة الملفات.

3. انقر نقراً مزدوجاً على الملف SETUP.EXE لبدء عملية التثبيت.

محتويات الطبخ العربي منشورة لتتم قراءتها في البرنامج Adobe Acrobat Reader الإصدار 2.1 أو ما يليه على أنظمة الماكنتوش وWindows وDOS وUnix.

يقوم هذا البرنامج بتثبيت Adobe Acrobat Reader.

أنقر هنا للمتابعة

إذا واجهتك مشكلة، يمكنك الاتصال بقسم دعمنا التقني على العنوان التالي:

مركز التعريب والبرمجة
ص.ب.: 13-5574
بناية سمر، الصنوبرة
شارع مدام كوري
بيروت – لبنان
الاثنين – الجمعة من 8:30 – 3:30 ب.ظ.

هاتف وفاكس: 961 - 1 - (811385 - 811373 - 860138)
2486-478-212-1

عنوان البريد الإلكتروني:
bchebaro.arabpubl@dm.net.lb

أنقر هنا للمتابعة

الطبخ العربي الإصدار الأول

بنية الكتاب للكمبيوترات IBM المتعددة الوسائط وللماكنتوش

الصفحة الإفتتاحية الرئيسية

قائمة الخيارات

تعليمات

يساعد على عملية التثبيت
واستعمال Adobe Reader
والتنقل في كتاب الطبخ

قاموس المفردات

يزودكم بشرح شامل عن مختلف
المكونات المستعملة في الطبخ
العربي

الفهرس

يعرض الأطباق المختلفة
حسب عناوينها

الإرشادات العامة

يحدد متطلبات الطبخ
العربي ومعلومات
أساسية

ينقسم هذا الكتاب إلى عدة فصول...
يتم فتح كل فصل كملف مستقل.
قد لا يتمكن Adobe Reader من فتح أكثر من عشر ملفات في الوقت ذاته

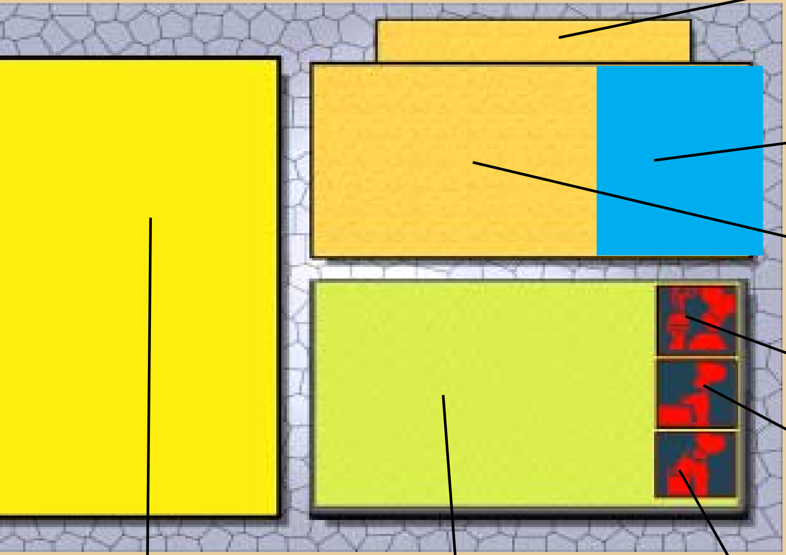
أنقر هنا للمتابعة

الطبخ العربي الإصدار الأول

بنية الكتاب للكمبيوترات IBM المتعددة الوسائط وللماكنتوش

الصفحة الرئيسية

تحتوي هذه الناحية على عنوان الوصفة.



صورة الوصفة. النقر على هذه الناحية سيحمّل صفحة التحضير.

تحتوي هذه الناحية على الوصفة باللغة العربية والفرنسية.

يشير إلى عدد الأشخاص.

يشير إلى مدة التحضير.

يشير إلى مدة الطهي.

نظرة عامة عن الوصفة.

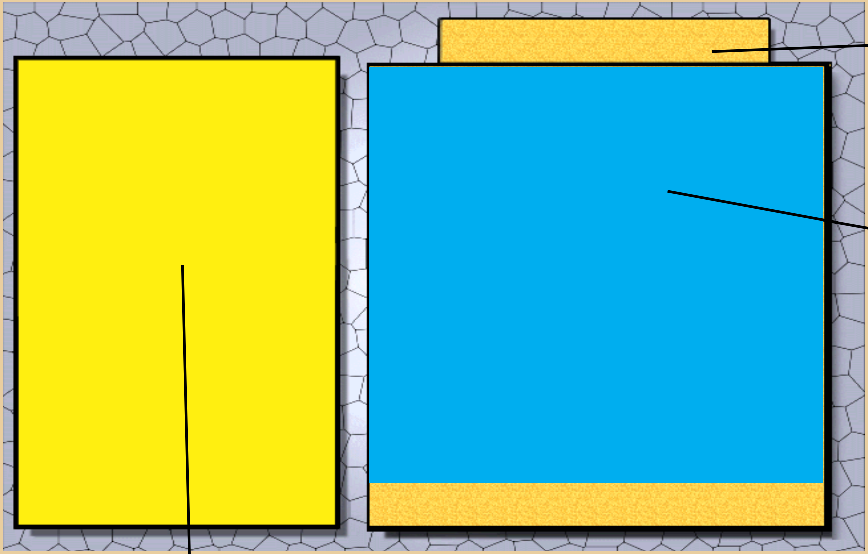
يحتوي على مقادير الوصفة.

ملاحظة: عندما ترى كلمات أو جمل باللون الأزرق يجب أن تراجع الإرشادات العامة لمعلومات أكثر.

أنقر هنا للمتابعة

صفحة التحضير

تحتوي هذه الناحية على
عنوان الوصفة.



صورة الوصفة. النقر على هذه
الناحية سيعيدك إلى الفهرس.

تحتوي هذه الناحية على
خطوات تحضير الوصفة.

أنقر هنا للمتابعة

ملاحظة: عندما ترى كلمات أو جمل باللون الأزرق يجب أن تراجع الإرشادات العامة لمعلومات أكثر

الطبخ العربي الإصدار الأول

معلومات تقنية للكمبيوترات IBM المتعددة الوسائط وللماكنتوش

حقوق النصوص والصور والفيديو تعود الى:

مركز التعريب والبرمجة

ص.ب.: 13-5574
بناية سمر، الصنوبرة
شارع مدام كوري
بيروت – لبنان

هاتف وفاكس: 961 - 1 - (860138 - 811373 - 811385)
2486-478-212-1

عنوان البريد الإلكتروني:
bchebaro.arabpubl@dm.net.lb

والدار العربية للعلوم
بناية الريم، عين التينة
ص.ب.: 13-5574
بيروت – لبنان

هاتف وفاكس: (603118 - 785108 - 785107)
هاتف وفاكس: 1-212-478-2486

أنقر هنا للمتابعة

التسويق والتوزيع في جميع أنحاء العالم:

لبنان :

الدار العربية للعلوم

بناية الريم، عين التينة

ص.ب.: 13-5574

بيروت – لبنان

هاتف وفاكس: (603118 - 785108 - 785107)

هاتف وفاكس: 1-212-478-2486

السعودية:

الرياض: تراست الدولية للكمبيوتر

هاتف: 01661-4623-049

جدة:

مكتبة المأمون:

هاتف: 9662-644-1443

9662-644-6614

فاكس: 9662-644-5252

الإمارات:

دبي: شركة علوم الكمبيوتر:

هاتف: 9714-452-298

فاكس: 9714-452-529

الكويت:

مؤسسة العمير للحاسب الآلي:

هاتف: (2661-046-2654203)-965

فاكس: 965-264-0277

أميركا:

أراميديا:

هاتف: 617-770-0250

فاكس: 617-770-9191

أنقر هنا للمتابعة

معلومات تقنية للكمبيوترات IBM المتعددة الوسائط وللماكنتوش

الإشراف والإعداد:
لينا بسام شبارو وندى م. حلواني

تحضير الأطباق والتزيين: غوديز

البرنامج: كليو ش.م.م. هاتف: 961-4-344650، بيروت – لبنان.
ومركز التعريب والبرمجة: 961 - 1 - (860138 - 811373 - 811385),بيروت – لبنان.

أنقر هنا للمتابعة

معجم المفردات

الأرز
الأرضي شوكي
الباذنجان
البازيلاء
الباmياء
البايكنغ باودر
البرغل
البصل
البقدونس
البقلة
البهار
البهار الحلو
بيكاربونات
الصودا
الثوم
الجزر
الجوز
جوزة الطيب
الحامض

الحبق
الحمص
الخس
الخل
الخيار
دبس الرمان
رقائق العجين
الزبدة
الزبيب
الزعتر الأخضر
الزعفران
الزنجبيل
زيت الزيتون
الزيت النباتي
الزيتون
السبانخ
السبع بهارات
السكر
السماق
السمسم
الشمندر

صلصة الطماطم
الصنوبر
الطحين
الطحينة
الطماطم
العدس
العسل
الفاصولياء البيضاء
الفستق الحلبي
الفطر
الفول
الفجل
الفلفل
الفلفل الحريف
الأحمر
القرع
القرفة
القريدس
القنبيط
القهوة
الكاجو

كبش القرنفل
الكراث
الكرفس
الكراوية
الكركم
الكزبرة
الكستناء
الكسكس
الكمأة
الكمون
الكوسا
اللفت
اللوز
اللومي
ليمون أبو صفير
ماء الزهر
ماء الورد
المردكوش
مزيج الزعتر
المستكة
الملح الخشن

الملفوف
الملوخية
النشاء
النعناع
الهال
الهندباء
ورق الألومينيوم
ورق العنب
ورق الغار

الأرز تمن - رز - روز - عيش

يزرع الأرز في آسيا، أفريقيا، أميركا الشمالية، أوروبا الجنوبية وأستراليا. وهو سهل الهضم ومتوفر بأنواع عديدة وألوان مختلفة: فهنالك الأرز ذو الحبة الطويلة والقصيرة (المصري)، البسماتي ، الباتنا، الريسوتو، الاسمر والأبيض وأنواع كثيرة أخرى.

الأرضي شوكي – خرشوف

تنموالأرضي شوكي في منطقة البحر الأبيض المتوسط. تخفي الأوراق الخضراء المرصوصة على بعضها، قلب طري رمادي عند الوسط.

أ

البـاذنجـان – بـادنجـال

يعود أصل البـاذنجـان الى منـاطق آسيا الاستوائية وهـو يزرع الآن في منـاطق مختلفة من البحـر الأبيض المتوسط ومن شمـالي أميركا. يـختلف شكل حبة البـاذنجـان فمنهـا بيضـاوي ومنهـا كروي ومنـهـا طويل. يتراوح طولهـا بين ١٥ و٢٠ سنتم وقطرهـا بين ٧.٥ و١٠سنتم. في الدول العربية تستعمل الأحـجـام الصغيرة والطويلة من البـاذنجـان للحشي والكبيرة تستعمل للشي لتحضير البـابـا غنوج وأمثـالـه. أمـا البيضـاوي فيستعمل لتحضير المخللات والمكدوس.

البـازيلاء – بـازليـاء – بـازلاء – بسلّة

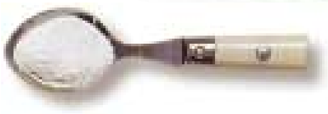
صنف شهير من الخضـار أخضر اللون يؤكل نيئاً ومطهياً وهو متوفر جاهز ومعلب.

ب

الباامياء – باامية

نبتة يعود أصلها الى أفريقيا وهي تزرع في المنـاطق الإستوائية والمنـاطق المعتدلة الحـارة. يـختلف حجم البـاميـاء من منطقة الى أخرى ولكن الأكثر استعمالاً هي التي يبلغ طول حبتها ٧ سنتم أو أقل. البـاميـاء متوفرة طازجة، يـابسة، معلبة ومثلجة.

البـايكنغ بـاودر



يستخرج من الخميرة ويستعمل كعـامل ينفخ عجينة الكعك والكيك. يحتوي على وحدتان من الحوامض مقابل وحدة من ثـاني أوكسيد الصودا.

ب

البرغل

هو قمح مقشور، مطهو قليلاً على البخار ثم مجفف ومطحون. وهو متوفر خشن وناعم، والوصفات تذكر اي نوعية عليك استعمالها.
البرغل كثير الاستعمال في لبنان وسوريا والدول المحيطة وهو متوفر في المحلات في اليونان ودول الشرق الأوسط.

البصل – بصال

وهو من أنواع الخضار الأكثر استعمالاً في العالم، أصله آسيوي وهو من المقادير الأساسية في المطبخ منذ آلاف السنين. هناك أنواع كثيرة من البصل ولكن ٣ أنواع فقط هي الأكثر استعمالاً : الأصفر (قشرته شقراء) وهو متوفر على مدار السنة ونكهته قوية، الابيض ويؤكل نيئاً كما يحضر مشوياً على الفحم، وهناك البصل الأخضر وهو طويل الشكل ومؤلف من قسم أبيض وقسم أخضر اللون.
للبصل فوائد كثيرة منها أنه يطيل العمر، ينقي الدم، ينشط الذاكرة، يقاوم التعب والزكام ويخفف آلام الروماتيزم.

ب

البقدونس – بعدونس – معدونس – مقدونس

عشبة شعبية من جنوب أوروبا وتزرع الآن في مختلف البلاد.هناك نوعان من البقدونس الأول: ورقته مجعدة والثاني :ورقته مسطحة وهو الأكثر استعمالاً في الدول العربية والألذ مذاقاً. البقدونس ضرورية في أطباق عديدة منها التبولة كما أنها تساهم في نمو الأطفال ، تقاوم الالتهابات وتسكن آلام الروماتيزم والحصى في المسالك البولية.

البقلة

البقلة يعود أصلها الى مناطق البحر الأبيض المتوسط فهي تستعمل منذ العهد الروماني. أوراقها شهية ولذيذة الطعم اذا ما أضيفت الى السلطات وهي أحد المقادير الأساسية للفتوش. يمكن طهي البقلة كالسبانخ وهي متوفرة أيضاً يابسة.

ب

البهار – البذار – فلفل حلو – بهارات – خلطة البهارات

لقد عُرف من العالم الجديد في القرن السادس عشر عندما قدمه الاسبانيون الى الأوروبيين. وهو يستعمل الآن في مطابخ العالم أجمع وخاصة في الشرق الأوسط وذلك لأنه يجمع في مذاقه القرفة وكبش القرنفل وجوزة الطيب ونكهة خفيفة من الفلفل الأسود ولذلك أطلق عليه هذا الاسم لما يجمع من أنواع توابل او بهارات مختلفة.
يستعمل البهار في أطباق متعددة وهو متوفر في بذور ومطحون.

البهار الحلو ـ بابريكا

يستخرج من الفليفلة الحلوة المكسيكية الأصل وهو يضفي على الأطباق مذاقاً لذيذاً ولون مميز وهو متوفر يابس ومطحون.

ب

بيكاربونات الصودا

تستعمل غالباً مع الحوامض لجعل عجينة الكعك و الكيك تنتفخ. كما أن رشة منها اذا ما أضيفت الى الماء المغلي تحافظ على لون الخضار لمسلوقة.

ب

الثوم – التوم

عرف الثوم منذ زمن بعيد، وقد استعمله الفراعنة لينشطوا عمال الإهرامات.الثوم مهم جداً في المطبخ العربي لما يضفيه من نكهة مميزة في الأطباق، والى جانب ذلك فللثوم فوائد كثيرة منها أنه يقاوم الجراثيم وضغط الدم. عليك تجنب حرق الثوم أثناء طهيه اذا كنت لا ترغبين بنكهة قوية. اشتري الثوم طازج فهو متوفرعلى مدار السنة وتجنبي أن تكون رؤوسه قد برعمت.

أفضل أنواع الثوم هو ذو اللون الأبيض وهو متوفر بأشكال جاهزة، مطحون، مفروم ومهروس بالرغم من أن فوائده في هذه الحالات تخف.

ث

الجزر

يعود أصله الى نبتة الجزر البرية في أوروبا وهو يزرع الآن في مختلف الدول. لونه برتقالي مميز. من الافضل أكل الجزر الصغير إذ يكون مذاقه حلواً أكثر منه إذا ما كبر. الجزر لذيذ مع مختلف الأطباق كيفما كانت طريقة طهيه وهو الى جانب ذلك لذيذ كما هو مقشر أو معصور.

الجوز

يعود أصل شجرة الجوز الى آسيا. قشرة حبات الجوز تدل على نوعيتها : فكلما كان لونها فاتحاً كلما كانت نوعيتها أفضل. الجوز هو أحد المقادير الضرورية في المطبخ فهو يستعمل في جميع أنواع الأطباق والحشوات والحلويات وهو متوفر طازج ومطحون.

ج

جوزة الطيب – جوز الطيب – جوزة بوة – جازبو

هي الحبة الداخلية لثمرة شجرة إستوائية وهي أحد مقادير السبع بهارات. كان العرب الأوائل في تصدير هذا التابل الى الغرب ومنذ ذلك الحين أصبح نادراً ومطلوباً إذ تصبح أطباق اللحوم والدجاج لذيذة وسهلة الهضم اذا ما أضيف إليها هذا التابل. وهو ينكه الفم على غرار النعناع.

ج

الحامض

هو ثمرة شجرة تزرع في الشرق الأوسط وفي اميركا وفي استراليا وخاصة في مناطق البحر الأبيض المتوسط. الحامض كثير الاستعمال اذ أن قشره وعصيره ولبه يستعملون في الأطباق. تبلغ طول حبة الحامض ٧.٥ سنتم أو أكثر، لونه أصفر ومذاقه حامض.

الحبق

من أنواع النباتات ويعود أصله الى الهند وإيران وهو يزرع الآن في جميع المناطق الأوروبية. اسمه اليوناني يعني «الملك» وهو يعتبر عشبة ملكية في فرنسا. يضفي نكهة مميزة ورائحة شهية في الأطباق وهو متوفر أخضر ويابس.

ح

الحمص

يستعمل الحمص في الدول العربية منذ أقدم العصور. وهو من النوع الشعبي والذي يحتاج للنقع ليلة كاملة (كوب من الحمص مقابل ٣ أكواب من الماء) قبل طهيه وهو متوفر جاهز ومسلوق معلب.

ح

الخس – الخص

الخس الأكثر استعمالاً في الدول العربية هو الخس اليوناني أو الروماني وذلك لأن أصله يعود الى جزيرة «كوس» في اليونان. هذا النوع من الخس لذيذ المذاق، يقرقش ومغذ ويكثر استعماله طازجاً ونيئاً مع السلطة او الى جانب الأطباق.

الخل

هناك أنواع متعددة من الخل والأكثر استعمالاً هما الأبيض والأحمر. والأفضل جودة هو الخل الذي احتفظ به قبل استعماله على الأقل لمدة ١٠ سنوات. وهو يستعمل كثيراً في المطبخ العربي وذلك لنكهته المطلوبة ومذاقه المميز. كما أنه يستعمل مع المخللات وكبديل للحامض مع السلطات. إحتفظي بالخل في مكان رطب ومظلم ولا حاجة لتبريده.

خ

الخيار

نوع من الخضار يعود أصله الى آسيا فهو يزرع في الهند منذ ٣٠٠٠ سنة أو أكثر. لونه أخضر وقشرته رقيقة أما لُبه فهو أخضر فاتح، يقرقش ولذيذ الطعم غير مالح.

يختلف طول حبة الخيار من بلد الى آخر ولكن الأكثر استعمالاً هي التي يبلغ طولها ١٠ سنتم أو أقل. يؤكل الخيار نيئاً مع السلطة كما يحضر كمخلل.

خ

دبس الرمان

الرمان من أقدم أنواع الفاكهة ويعود أصله الى جنوبي غربي آسيا. يحضر منه دبس الرمان وهو ضروري في المطبخ اللبناني والسوري وخاصة مع أطباق الباذنجان والكوسا المحشيين. إستعملي ٣ الى ٤ ملاعق شاي منه مع كوب من الماء، أما إذا توفر الرمان فاستعملي كوب من عصيره. تستعمل حبات الرمان لتزيين الأطباق كالبابا غنوج.

رقائق العجين

عجينة جاهزة للإستعمال متوفرة في المحلات وهي رقيقة جداً وتستعمل لتحضير الرقائق المحشوة والبسطيلة وحتى بعض أنواع الحلويات.

ر

الزبدة

الزبدة معروفة في العالم أجمع. وهي تضفي على المأكولات تركيبة غنية ونكهة فريدة ولذلك هي كثيرة الإستعمال في المطبخ. أما السمنة – المستعملة في الأطباق العربية – فهي مستخرجة من الزبدة التي تذوب للتخلص من السوائل والمادة اللبنية التي فيها فنحصل على قشدة صافية.

الزبيب

وهو العنب الذي يجفف وتنزع بذوره وقد استعمل منذ القديم ومازال حتى الآن أحد المقادير المهمة في المطبخ العربي.

ز

الزعتر الأخضر – الصعتر – السعتر

نوع من العشب يعود أصله الى جنوب أوروبا وهو يزرع بكميات كبيرة في مناطق البحر الأبيض المتوسط. للزعتر نكهة مميزة وعطرة تحسن من مذاق المأكولات وهو لذيذ الطعم اذا ما حضر مع المناقيش. يساعد الزعتر على الهضم وهو يقاوم الكسل والارتخاء فينشط الجسم والى جانب ذلك فهو دواء طبيعي لمقاومة الجراثيم. الزعتر متوفر أخضر ويابس وبريّ.

الزعفران – السعفران الاسباني

الزعفران هو التابل الأغلى سعراً وقد استعمل منذ عهد سليمان الحكيم. وكان يعتبر كنزاً للتجار الفينيقيين الذين كانوا يحملونه معهم في رحلاتهم أينما ذهبوا وهذا يوضح لنا عن أصل الزعفران الذي ينتمي الى مناطق البحر الأبيض المتوسط. وهو يسهل الهضم ويفتح الشهية ويضفي لوناً أصفراً مميزاً على الأطعمة. الزعفران متوفر يابس ومطحون.

ز

الزنجبيل – الجنزبيل – السكنجبير

اصل الزنجبيل غير معروف ولكنه يستعمل ويزرع في آسيا منذ أكثر من ٣٠٠٠ سنة كما يستعمل في الشرق الأوسط وجنوب اوروبا قبل العهد الروماني. نكهته عطرة مع الأطباق والى جانب ذلك فهو مفيد صحياً ومساعد فعال للهضم. الزنجبيل متوفر طازج، يابس، مطحون، مكبوس ومعلب.

زيت الزيتون

يستخرج هذا الزيت بعصر حبات الزيتون. أفضل أنواعه هو الأخضر اللون وهو الذي يصمد لمدة أطول. السلطة تصبح ألذ مع زيت الزيتون وكذلك مع بعض الأطباق.

ز

الزيت النباتي

هو خليط أنواع عديدة من الزيوت وبنسب مختلفة ، بعضها يحتوي زيت جوز الهند وزيت النخيل. الزيت النباتي خفيف وعذب المذاق ولذلك هو شعبي فهو مناسب لكل أنواع الطبخ. النوع الأكثر إستعمالاً هو زيت الذرة.

الزيتون

تنمو شجرة الزيتون في حوض البحر الأبيض المتوسط منذ القدم وهي تعطي أقدم ثمرة عرفها التاريخ. هناك نوعان من الزيتون وذلك حسب لونه : الأخضر وهو الذي لم ينضج بعد والاسود.
الزيتون ضروري لجسم الإنسان فهو يقاوم المرارة والتهاب القولون ويذيب الرمل والحصى الصغيرة ويستحث الامعاء المتكاسلة.

ز

السبانخ – إسفاناخ

يعود أصله الى آسيا. سويقاته سميكة وأوراقه خضراء مختلفة الأشكال. يغسل السبانخ جيداً للتخلص من الرمل ثم يجفف. يضاف الى السلطات او الحساء او الى اليخاني او كحشوة للمعجنات.

السبع بهارات

منذ القرن السابع عشر بدأت مطابخ العالم تقدم لوائح بأنواع مختلفة من التوابل الممزوجة، وقليل منها ما زال مستعملاً. هذا المزيج التقليدي يستعمل كثيراً في العالم العربي وهو يجمع سبعة أنواع من التوابل: القرفة، كبش القرنفل، جوزة الطيب، الكمون، الكزبرة، الفلفل والبهار الحلو.

س

السكر

هو أحد أقدم أنواع التوابل ، يستخرج من قصب السكر والشمندر. وكان أول من قدمه الى آسيا البحار كريستوف كولومبوس. السكر متوفر باشكال عديدة : صافي، أسمر، منقى ، مكعبات، حبوب، ناعم ومطحون.

السماق

يزرع السماق في الشرق الأوسط. لونه أحمر ويضفي مذاقاً حامضاً على المأكولات والسلطات وعلى سبيل المثال نذكر الفتوش. وهو أحد مقادير خليط الزعتر الذي يستعمل لتحضير المناقيش. السماق متوفر حبوب، بذور ومطحون.

س

السمسم جلجلان – جنجلان

تستعمل بذور السمسم منذ ٢٠٠٠ سنة تقريباً في المناطق الاستوائية من آسيا وفي الشرق الأوسط. هناك أنواع مختلفة منها : البيضاء، السمراء والسوداء. تستخرج الطحينة من البذور البيضاء. تضفي بذور السمسم نكهة مميزة وفريدة على المأكولات والحلويات وإضافة لذلك فالسمسم يقاوم انتفاخ المعدة والنعاس وهو متوفر بذور ومطحون.

س

الشمندر– البنجر – الشوندر

يعود أصلها الى المناطق المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط. لونها أحمر بنفسجي وهي لذيذة جداً مع الأطباق او السلطات.

ش

صلصة الطماطم المكثفة او الرب

تستعمل هذه الصلصة كثيراً في المطبخ العربي وهي ناعمة وسميكة تستخرج من الطماطم وتعتبر بديل للطماطم وهي متوفرة جاهزة معلبة.

الصنوبر

وهو الحبوب التي تستخرج من الأكواز الموجودة في شجر الصنوبر الذي يعود أصله الى مناطق البحر الأبيض المتوسط. حبوب الصنوبر صغيرة وبيضاوية الشكل وهي لذيذة تستخدم مع الأطباق كما تستخدم للتزيين.

ص

الطحين – الدقيق – الفرينا

الطحين هو نوع من الحبوب المطحونة، ومن الممكن أن تكون قمحاً. يجب وضع الطحين في وعاء زجاجي ويجب إغلاق الوعاء جيداً. الطحين الأكثر استعمالاً هو ذو اللون الأبيض والذي يكون مزيجاً للطحين القوي والخفيف.

الطحينة

تستخرج الطحينة من حبوب السمسم المطحونة وهي لزجة تحتوي على الزيت لذا يجب خفقها جيداً قبل استعمالها وبالامكان إضافتها لأي صلصات ومتبلات تقدم الى جانب الأطباق العربية ونذكر الطرطور على سبيل المثال. تضاف الطحينة أيضاً الى أطباق مختلفة من المقبلات كالحمص والبابا غنوج.

ط

الطماطم – البندورة – القوطة

تعتبر الطماطم من الخضار اللذيذة والأكثر استعمالاً. يعود أصلها الى أميركا الجنوبية ومن ثم عرفت في المطابخ الأوروبية والآسيوية. هناك أنواع متعددة منها ولكن الأكثر استعمالا هو النوع المعروف والمتوفر على مدار السنة. الطماطم متوفرة طازجة،معلبة وصلصة مكثفة.

ط

العدس – الدال

استعمل العدس في مصر والهند منذ العصر البرونزي. هناك أنواع متعددة وتسمى كل حسب لونها: فهناك العدس الأصفر والأحمر والأسمر.

العسل

مادة حلوة ولزجة تستخرج من الزهور وتستعمل في المطبخ منذ أقدم العصور لكونها محلٍ طبيعي. فالعسل يقاوم البرد وآلام الروماتيزم وأمراض القلب إذ يعتبرعلاج صحي بحد ذاته ينصح به الأطباء وهو يضفي نكهة مميزة على الأطعمة إضافة الى كونه سهل الهضم. لإستعماله بدل السكر، كمية قليلة منه كافية ولذلك يكون مذاقه أقوى.

ع

الفاصولياء البيضاء

يعود أصلها لأميركا الوسطى والجنوبية وهي تزرع الآن في مختلف دول العالم. حبوبها صغيرة وبيضاوية وهي متوفرة يابسة ومعلبة جاهزة. الفاصولياء البيضاء لذيذة اذا ما كانت مطهية او محضرة مع السلطة.

الفستق الحلبي

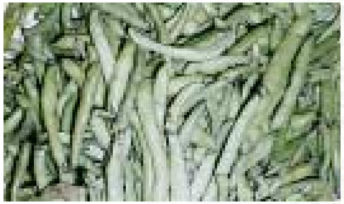
يعود أصله الى الشرق الاوسط وهو يباع كما هو أو مقشر جاهز.وهو نوع من المكسرات لا يقاوم مع الأطعمة الشرقية فهو أحد المقادير في الاطباق العربية والتركية والحلويات وهو متوفر أيضاً مطحون.

ف

الفطر

الفطر هو نوع من المقادير اللذيذة والكثيرة الاستعمال. يطهى بطرق مختلفة ويؤكل نيء. هناك أنواع كثيرة من الفطر ولكن الأكثر استعمالاً في الدول العربية هو الصغير الحجم كالبرعم وهو متوفر معلب جاهز.

الفول

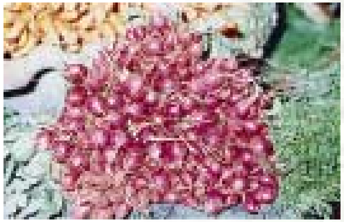


يعود أصل الفول إلى مناطق البحر الأبيض المتوسط وهو يستعمل منذ أقدم العصور.

هناك نوعان من الفول يستعمل عادة في المطبخ العربي: نوع حبته عريضة يستعمل أخضر فتسلق حبوبه وتطهى مع الأرز واليخاني واذا ما يبست فهي تستعمل في تحضير «الفلافل»، ونوع لا يستعمل الا بعد ان ييبس ويستخدم في تحضير طبق مصري شهير وهو «الفول المدمس».

ف

الفجل



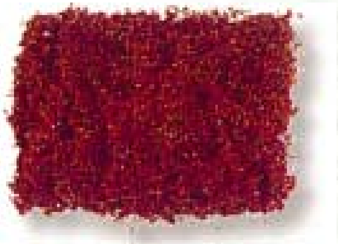
يعود أصل الفجل الى آسيا الجنوبية. هناك أنواع متعددة منه ولكن الأكثر استعمالاً هو الذ ي يحمل اللون الأحمر ويتغير مذاقه من حلو الى حاد حسب حجمه.

الفلفل – الأبيض والأسود

يعتبر الفلفل ملك التوابل وذلك لكونه فريد وهام في المطبخ. يزرع في جنوب شرق آسيا وفي البرازيل ، وكان العرب المصدرين الأوائل لهذا التابل. نوعان من الفلفل يستعملان : الأبيض والأسود.
النوعان فريدان بالنكهة المميزة التي يضفيانها على المأكولات فهما يساعدان على الهضم ولكن كميات كبيرة منه تسبب احتقان الأوعية الدموية. الفلفل متوفر بذور ومطحون.

ف

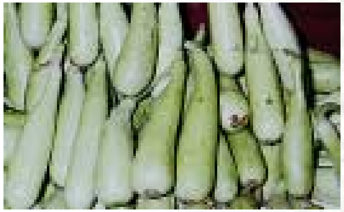
الفلفل الحريف الأحمر



هو نوع من التوابل المستخرجة من الفليفلة الحمراء الحريفة. وقد استعمل في الأطباق الغربية منذ القرن الثامن عشر وهو حاد كفاية كالبهار الحر.

ف

القرع



يعود أصل القرع الى آسيا وهناك أنواع عديدة منها. أما ما نستعمله في أطباقنا فهى القرع الذي تشبه حبته حبة الكوسا. ومن الأفضل شراؤه طازجاً.

القرفة – دراجين – دراسين

يعود أصل هذا التابل الى سريلانكا وهو يزرع الآن في مختلف المناطق الحارة الاستوائية وهو أحد أقدم أنواع التوابل. شجرة القرفة تشبه شجرة الغار والتابل يستخرج من غصونها. تستعمل القرفة في أنواع كثيرة من المأكولات (خاصة أطباق اللحوم والحلويات وهي الى جانب ما تضفيه من نكهة فريدة، تساعد على الهضم وتنشط الجسد. القرفة متوفرة في الأسواق بأشكال مختلفة : أعواد، قشور ومطحونة.

ق

القريدس – الجمبري – ربيان – قمرون

القريدس هو أحد أنواع المأكولات البحرية، له ذيل طويل ومقوس ورأس كبير مع قرون رفيعة. تتنوع ألوانه من الأبيض الى الأحمر والى البني. يتراوح طوله عادة بين ٧.٥ و٢٠ سنتم.

القلقاس – الترفس

يعود أصل القلقاس الى مناطق المحيط الهادىء وهو يزرع في مناطق آسيوية متعددة. القلقاس سام اذا ما أُكل نيئاً ولكنه يفقد سُميته بعد طهيه.

ق

القنبيط – القرنبيط – بروكلو

نوع من الخضار يعود أصله الى آسيا ودول البحر الأبيض المتوسط. وهو يتألف من ساق قاسية متوجة بزهور بيضاء غير ناضجة. يمكن تحضير القنبيط كسلطة اوكطبق مع اللحم.

القهوة

يعود أصل البن الى المناطق المحيطة بالبحر الأحمر وخاصة أثيوبيا. عرف أولاً في الدول العربية ومن ثم عرف في أوروبا. وهو يزرع الآن في دول عديدة مما أنتج أنواع كثيرة. البن متوفر بحبوب : محمصة او مطحونة. يختلف تحميص الحبوب وطحنها حسب الدرجة. أما بالنسبة للقهوة التركية أو العربية، فحبوبها مسحوقة.

ق

الكاجو

يعود أصل الكاجو الى أميركا الجنوبية وهو يزرع الآن في جنوبي آسيا. الكاجو لذيذ المذاق ومحبوب جداً ويعود ذلك الى نكهته المميزة. يستعمل في الكثير من الأطباق وأيضاً للتزيين. متوفر جاهز ومحمص او مطحون.

كبش القرنفل

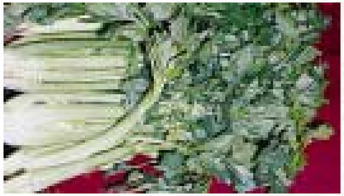
هو الزهور اليابسة لشجرة دائمة الإخضرار يعود أصلها الى آسيا الإستوائية. لهذا النوع من التوابل رائحة ومذاق قويان ولذلك فهو يضاف الى أطباق الدجاج واللحوم للتخلص من النكهات غير المرغوب فيها، وفي دول الخليج بإضافته يحصلون على شاي عطر. لهذا التابل فوائد جمة منها أنه مطهر ومسكن للآلام. كبش القرنفل متوفر يابس ومطحون.

ك

الكراث – البراصيا – الكرات

نوع من الخضار أخضر اللون وأوروبي الأصل. يبلغ طوله ٢٠ و٢٥ سنتم وقطره ٢ سنتم وهو ينتمي الى فصيلة البصل. مذاقه حاد اذا كان نيئاً وحلو اذا كان مطهياً.

الكرفس – التراجيل – الكلافن



يزرع في بلاد عديدة وقد استعمله الرومان واليونان منذ القديم. ينبت بشكل باقة من الغصينات. لونه أخضر فكلما نما تحول لونه الى الأبيض. مذاقه حلو وهو يقرقش.

ك

الكراوية – الكروية – التعتر

يستعمل هذا التابل منذ ٥٠٠٠ سنة ويعود أصله الى مناطق آسيا المعتدلة. له فوائد صحية منها أنه يسهل الهضم ويقوي القلب. الكراوية متوفرة : أوراق خضراء، حبوب ومطحونة.

الكركم – خرقوم – زعفران الهند – عقدة صفراء

يُزرع الكركم في الهند والصين والشرق الأوسط منذ ٢٠٠٠ سنة على الأقل هو يُزرع الآن في جميع المناطق الاستوائية. يضفي هذا التابل على الأطعمة مذاق رائع ولون أصفر مميز والى جانب ذلك فله فوائد صحية منها أنه يزيل احتقان المرارة، يسكن آلام الروماتيزم ويساعد على تفتيت الحصى الكلوية الصغيرة. الكركم متوفر يابس ومطحون.

ك

الكزبرة

هي من أسرة البقدونس، أوراقها الخضراء وبذورها شائعة الاستعمال في الدول العربية. نكهتها ومذاقها مطلوبان كثيراً مع المأكولات. يعود اسمها الى أصل يوناني «كوريس» ومعناه حاد وهذه دلالة على نكهتها ومذاقها. هي احدى مقادير السبع بهارات والى جانب ذلك فهي تسهل الهضم، تقاوم تراكم السموم والجراثيم وتُسكن الآلام. الكزبرة متوفرة خضراء، يابسة، حبوب ومطحونة.

الكستناء

عرفت الكستناء منذ العصور القديمة ويعود أصلها الى مناطق البحر الأبيض المتوسط. وهي مستعملة في أطباق كثيرة وفي الحلويات وهي إحدى المقادير الأساسية لحشوات الطيور. الكستناء متوفرة أيضاً معلبة، مهروسة ويابسة.

ك

الكسكس

نوع من الحبوب التقليدية في شمالي أفريقيا. يحضر الكسكس بفرك السميد براحتي الكف المبللتين وهو متوفر جاهز ومعلب.

الكمأة

هي ملكة أنواع الفطر البري، تنبت تحت الأرض ومذاقها لا يقارن. سعرها مرتفع ويتبدل من سنة الى أخرى. وهي تستعمل في أطباق مختلفة.

ك

الكمون – الزيرة – السنوت

يعود أصل الكمون الى مصر وهو يستعمل في مناطق البحر الأبيض المتوسط منذ زمن بعيد. تابل مميز وعكر ويعتبر مساهم فريد ونادر للمأكولات. الكمون الأسمر يستعمل مع الخميرة لصنع الخبز والكعك في لبنان وسوريا. الكمون متوفر بذور ومطحون وهو يساعد على الهضم ويقاوم اختمار الأطعمة.

الكوسا – قرع بوطزينة – كرعة

نوع من الخضار اخضر اللون، لبه يقرقش وغير مالح. طول حبة الكوسا ١٠ سنتم او أقل. يمكن طهي الكوسا بأشكال مختلفة.

ك

اللفت – الشلغم – الشلقم

يعود أصل اللفت الى جنوب أوروبا وغرب آسيا. تتنوع ألوانه من الأبيض الى الأخضر والى البنفسجي وهو أحياناُ بلونين. يعتبر كنوع من الخضار وهو يسلق قبل طهيه وإضافته الى الأطباق والحساء كما يستعمل نيئاً لتحضير مخلل لذيذ.

اللوز

عرف اللوز وزرع منذ ملايين السنين في مناطق البحر الأبيض المتوسط. وهو من أنواع النقولات الأكثر استعمالاً في العالم اذ أنه يستعمل في أنواع كثيرة من المأكولات الى جانب استعماله في الحلويات وللتزيين.

يجب نزع القشرة الخارجية السميكة ومن ثم سلقه لنزع القشرة الداخلية الرقيقة. لتحمير اللوز، عليك استعمال القليل من الزيت او الزبدة (لكمية كوب من اللوز ما يعادلها ملعقة طعام من الزبدة).

اللوز متوفر في الأسواق بأشكال مختلفة: مفروم، مطحون ومشقوق الى نصفين.

ل

اللومي

هو الليمون الأخضر المجفف، يكثر استعماله في دول الخليج. تتنوع ألوانه من الأخضر المسمر الى الأسود. يجفف اللومي بتركه على الشجر.

ليمون أبو صفير

ثمرة شجرة يعود أصلها الى جنوب شرقي لآسيا. عرف في مناطق البحر الأبيض المتوسط قبل الليمون الحلو وقدمه العرب الى اسبانيا. وهو حامض المذاق لا يعتبر كفاكهة يستعمل مع أطباق اللحوم وهو يشبه شكل البرتقال غير أن لونه أغمق وقشرته أسمك.

ل

ماء الزهر

يُستخرج ماء الزهر من زهور البرتقال وهو يستعمل مع المأكولات والحلويات اذ أنه يضفي نكهة ومذاق عطرين. ماء الزهر كثير الاستعمال في الشرق الأوسط فالقليل منه مع القليل من السكر يُعطى للأطفال قبل النوم، فهو أحد أفضل أنواع المهدئات الصحية اذ أنه يقاوم القلق والأرق ويهدىء القلب. إضافة الى ذلك فهو يسهل الهضم اذ أنه أحد مقادير القهوة البيضاء.

ماء الورد

يستخرج من زهور الورد فهو زيت ورد صافي وعطر قديم لجميع أنواع المأكولات. وهو أحد مقادير «راحة الحلقوم» التركية والبقلاوة المعروفة والبوظة العربية الشهيرة. إن سعر ماء الورد دلالة على نوعيته : فكلما ارتفع سعره كلما كانت نوعيته أفضل.

م

المردكوش – البردقوش – مردووش

يعود أصلها الى مناطق البحر الأبيض المتوسط وهي خفيفة المذاق.
أوراقها خضراء وزهورها بيضاء أو زهرية تتجمع بشكل باقة.

مزيج الزعتر

خليط لذيذ من الشرق الأوسط يجمع الزعتر المطحون مع السماق وبذور السمسم المحمصة. يستعمل لتحضير المناقيش ويضاف إليه الزيت وهو لذيذ أيضاً مع الخبز.

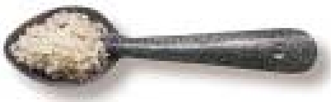
م

المستتكة – المسكة

هي مادة صمغية من شجرة دائمة الإخضرار، يتزود العالم منها من جزيرة كيوس في اليونان. في القديم استخدمت «كعلكة». تحول هذه المادة الى بودرة تستعمل مع الحلوايات او تضاف الى اللحوم والدجاج أثناء سلقها للتخلص من النكهات الغير مرغوب فيها.

الملح الخشن

وع من أنواع الملح يستعمل مع المخللات واللحوم والأسماك.



الملفوف – الكرنب

الملفوف هو نوع كلاسيكي من الخضار ويستعمل في مطابخ العالم أجمع : فهو أحد المقادير اللذيذة في السلطات وهو طبق شهي اذا ما حشيت أوراقه بالأرز واللحم.

الملوخية

نبتة كثيرة العصير تزرع في الهند ومصر. تستعمل اوراقها لتحضير حساء او يخنة ولها نفس خواص الباميا بإحتوائها على مواد دبقة وهي مفضلة لذلك أكثر من مذاقها. الملوخية متوفرة في الأسواق طازجة ويابسة. اذا أردت استعمال الملوخية اليابسة، فكوب ونصف منها يعادل ٥٠٠ غ من أوراق الملوخية الطازجة.

النشاء – دقيق الأرز – طحين قمّن – طحين عيش

يستخرج من جذور نبتة يعود أصلها الى جنوب أميركا. وهو يحول الى مادة ناعمة كالطحين بيضاء اللون ويعتبر بديلاً عن طحين الذرة يستعمل مع الأطباق كعامل يساعد على تماسك السوائل (مقدار ملعقتا شاي منه تذوبان بربع كوب من الماء ومن ثم يضاف هذا المزيج الى المرق الذي تحضرينه).

النعناع – النعنع

النعناع الأخضر ضروري في المطبخ العربي فهو يستعمل مع أطباق مختلفة وذلك لطيب مذاقه ولنكهته الفريدة. وهو يستعمل أيضاً لتحضير نوع لذيذ من الشاي. النعنع مفيد لصحتنا فهو يرد القوة والنشاط الى أعضائنا المتعبة، يقوي القلب، يهدىء الأعصاب، يساعد على الهضم ويقاوم مغص المعدة والغثيان وهو الى جانب ذلك كله مطهر فعال ومطيب للفم. النعنع متوفر طازج ويابس.

ن

الهال

تابل قديم جداً استعمله الفراعنة أولاً ومن ثم اليونانيين والرومان القدماء. وهو يعتبر الثالث من حيث كونه أغلى التوابل بعد الزعفران والفانيلا. الهال كثير الاستعمال في المأكولات والحلويات وهو يسهل الهضم ويقاوم انتفاخ المعدة. الهال متوفر: حبوب، بذور ومطحون وهو تابل أساسي للقهوة التركية أو العربية.

الهندباء – كشك الماز – هندبة

هي عشبة مصدر إزعاج للبستاني ومصدر بهجة للطاهي. أوراقها الطرية تشكل سلطة لذيذة ويجب سلقها قبل تحضيرها.

هـ

ورق الألومينيوم

ورق خاص من الألومينيوم ناعم ورفيع يحافظ على المأكولات وهو عازل وغير قابل للتسرب والاحتراق. وهو يطوى ويلف بجميع الأشكال.

ورق العنب – ورق الدوالي – ورق العريش

ورق العنب كثير الاستعمال في المطبخ العربي وخاصة في الأطباق التي يحشى فيها وعلى سبيل المثال نذكر «ورق العنب المحشو باللحم» وهي أطباق شهيرة ويعود ذلك الى مذاقها الفريد. سلق ورق العنب أمر ضروري قبل استعمالها (يجب وضعها لدقائق في ماء مغلي من ثم رفعها وغسلها بالماء البارد وتصفيتها). ورق العنب متوفر طازج ومكبوس جاهز للإستعمال.

و

ورق الغار – ورق الرند – اللاورو – ورق سيدنا موسى

يعود أصل شجرة الغار إلى آسيا الصغرى وهي موجودة منذ زمن بعيد في مناطق البحر الأبيض المتوسط. في عهد الرومان واليونانيين القدماء، كانت أوراقها تستعمل لصناعة تيجان من الغار يضعها المنتصرون والقياصرة. أوراق الغار ضرورية في المطبخ : فهي أعشاب عطرة وكثيرة الإستعمال في أطباق اللحوم والسمك والصلصات ولذلك فهي تساهم في جعل طبقكم شهي المذاق.

و